

# Brotbackform Knusper, 23 cm



## Power-Brot

🕒 20 Min. + 30 Min. quellen lassen + 1 Std. backen

Für 1 Brotbackform Knusper, 23 cm, mit Backpapier belegt

**200 g gemahlene Mandeln** Mandeln, Leinsamen, Cranberrys, Mehl, Sonnenblumenkerne, Wasser, Quark,  
**80 g geschrotete Leinsamen** Eigelbe und Salz in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.

**100 g getrocknete Cranberrys**  
**100 g Dinkelvollkornmehl**  
**20 g Sonnenblumenkerne**  
**1 dl Wasser**  
**250 g Halbfettquark**  
**4 Eigelbe**  
**1 TL Salz**

**3 TL Backpulver** Backpulver daruntermischen.

**4 Eiweisse** Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. 1/3 des Eischnees unter die Masse rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereitete Form verteilen.

**Backen:** ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Haltbarkeit:** eingepackt in Klarsichtfolie ca. 2 Tage.

**100 g:** 348 kcal, F 21g, Kh 19g, E 17g

## Vollkornbrot

🕒 20 Min. + 1 1/2 Std. aufgehen lassen + 35 Min. backen

Für 1 Brotbackform Knusper, 23 cm, mit Backpapier belegt

**500 g Vollkornmehl** Mehl, Salz, Sauerteigpulver und Malzextrakt in einer Schüssel mischen.  
**1 1/4 TL Salz** Hefe zerbröckeln, daruntermischen.  
**1 Päckli Sauerteigpulver (10 g)** Wasser und Honig begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig mit wenig Mehl bestäuben und in die vorbereitete Form legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 1/2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.  
**1 TL Malzextrakt,** nach Belieben  
**1/2 Würfel Hefe** (ca. 20 g)  
**3 dl Wasser**  
**1/2 EL Honig**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot mit einem scharfen Messer einmal längs wellenförmig einschneiden.

**Backen:** ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.  
 Hitze auf 180 Grad reduzieren.  
**Fertig backen:** ca. 25 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Das Malzextrakt verleiht dem Brot etwas mehr Luftigkeit. Ohne Malzextrakt Brot nach dem Formen ca. 20 Min. länger aufgehen lassen.

**100 g:** 241 kcal, F 2g, Kh 45g, E 10g

## Nussbrot

🕒 20 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 40 Min. backen

Für 1 Brotbackform Knusper, 23 cm, mit Backpapier belegt


<b>400 g Bauernmehl</b>	Mehl, Studentenfutter, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Milchwasser und Honig begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig mit wenig Mehl bestäuben und in die vorbereitete Form legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
<b>100 g Studentenfutter</b>	
<b>1¼ TL Salz</b>	
<b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20 g)	
<b>2½ dl Milchwasser</b> (½ Milch / ½ Wasser)	
<b>1 EL flüssiger Honig</b>	

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

**Backen:** ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.  
Hitze auf 180 Grad reduzieren.  
**Fertig backen:** ca. 30 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**100 g:** 286 kcal, F 5 g, Kh 48 g, E 10 g

## Protein-Brot

🕒 20 Min. + 30 Min. quellen lassen + 1 Std. backen  glutenfrei

Für 1 Brotbackform Knusper, 23 cm, mit Backpapier belegt

<b>80 g Leinsamen</b>	Leinsamen, Nüsse, Hirseflocken, Salz, Quark, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel gut mischen, zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Backpulver und Wasser begeben, mischen.
<b>150 g gemahlene Haselnüsse</b>	
<b>150 g Hirseflocken</b>	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>150 g Magerquark</b>	
<b>4 Eigelbe</b>	
<b>1 dl Wasser</b>	
<b>2 TL Backpulver</b>	
<b>3 EL Wasser</b>	

**4 Eiweisse**  
**1 Prise Salz**

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. ⅓ des Eischnees unter die Masse rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereitete Form verteilen.

**Backen:** ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Haltbarkeit:** eingepackt in Klarsichtfolie ca. 2 Tage.

**100 g:** 299 kcal, F 19 g, Kh 17 g, E 13 g

## Roggenruchbrot mit Sonnenblumenkernen

🕒 20 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 50 Min. backen

Für 1 Brotbackform Knusper, 23 cm, mit Backpapier belegt

<b>400 g Ruchmehl</b>	Mehle und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser dazugiessen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig mit wenig Mehl bestäuben und in die vorbereitete Form legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
<b>100 g Roggenmehl</b>	
<b>1¼ TL Salz</b>	
<b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20 g)	
<b>3,2 dl Wasser</b> (320 g)	

**2 EL Sonnenblumenkerne**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig mit wenig Wasser bestreichen, Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

**Backen:** ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.  
Hitze auf 180 Grad reduzieren.  
**Fertig backen:** ca. 40 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**100 g:** 265 kcal, F 2 g, Kh 48 g, E 11 g

### Tipps

- Brotbackform mit Backpapier auslegen, dies verhindert das Austreten von Teig sowie das Kleben in der Form.
- Bevor das gebackene Brot aus der Form genommen wird, Brot mit einem Teighorn auf allen Seiten ablösen.
- Das Brot nach dem Auskühlen in 15 Scheiben schneiden, zwischen Backpapierstreifen legen und in einem Gefrierbeutel tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 2 Monate. Gefroren toasten.

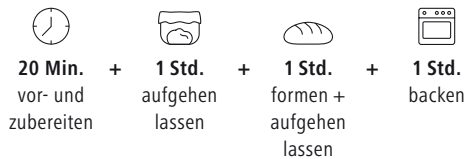
### Reinigung

- Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.
- Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.
- Nicht spülmaschinengeeignet

### Spezifikation

- Hitzebeständigkeit: 0–220 Grad

## Toastbrot



Für 1 Brotbackform Knusper, 23 cm mit Backpapier belegt



500 g Mehl  
1½ TL Salz  
1 EL Zucker  
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)  
40 g Butter  
3,2 dl Wasser (320 g)

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit dem Wasser begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

1 Stück Alufolie (ca. 30 × 15 cm)  
1 EL Butter, weich

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 2 Portionen teilen, etwas flach drücken, zu Kugeln, dann leicht länglich formen (je ca. 11 cm), in die vorbereitete Form legen. Alufolie mit der Butter bestreichen, mit der gefetteten Seite nach unten auf die Form legen, ringsum gut verschliessen. Teig nochmals ca. 1 Std. aufgehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

**Backen:** mit der Folie ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Alufolie entfernen, Brot aus der Form nehmen, auf das Ofengitter stellen.

**Fertig backen:** ca. 20 Min. Herausnehmen, Brot auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 282 kcal, F 7 g, Kh 46 g, E 8 g

### Hinweis

♥ Dank der Alufolie bekommt das Toastbrot die typische dünne und gleichmässige Kruste. ♥